

મદદ

ટૂંકા જવાબો, તમને કદાચ જે ક્રમમાં જરૂર પડશે તે ક્રમમાં.

શરૂઆત

1. Google Play પરથી PrivateSteps ઇન્સ્ટોલ કરો અને તેને ખોલો.
2. પગલાંની ગણતરીની મંજૂરી આપો પર ટેપ કરો અને Android ના બે પ્રોમ્ટ સ્વીકારો.
3. પૂછવામાં આવે તો **બેટરી સેટિંગ્સ ખોલો** પર ટેપ કરો અને **બેટરી > પ્રતિબંધ વિના** પસંદ કરો (નીચે જુઓ).
4. ફોન ખિસ્સામાં મૂકો અને ચાલો. આજની ગણતરી ઉપર અને નાના ચાલુ નોટિફિકેશનમાં દેખાય છે.

પરવાનગીઓ આપવી

Android બે વસ્તુઓ માંગે છે. **શારીરિક પ્રવૃત્તિ** એપને સ્ટેપ સેન્સર વાંચવા દે છે. **નોટિફિકેશન** તેને ચાલુ ગણતરી બતાવવા દે છે; બેકગ્રાઉન્ડમાં ગણતરી માટે Android ચાલુ નોટિફિકેશન માંગે છે. આમાંથી કોઈ પરવાનગી એપને ઇન્ટરનેટ વાપરવા દેતી નથી, અને PrivateSteps પાસે ઇન્ટરનેટ પરવાનગી છે જ નહીં.

જો તમે ભૂલથી મંજૂરી આપશો નહીં પર ટેપ કર્યું હોય: એપ ખોલો, **એપ સેટિંગ્સ ખોલો** પર ટેપ કરો, પછી પરવાનગીઓ, અને શારીરિક પ્રવૃત્તિની મંજૂરી આપો.

Samsung બેટરી સેટિંગ

Samsung નું બેટરી મેનેજર એપ્સને ઊંઘાડી શકે છે, જેનાથી તમે એપ ફરી ખોલો નહીં ત્યાં સુધી ગણતરી અટકી જાય છે. એક સેટિંગ તેને ઠીક કરે છે:

1. **Settings > Apps > PrivateSteps** ખોલો.
2. **બેટરી** પર ટેપ કરો.
3. **પ્રતિબંધ વિના** પસંદ કરો.

Settings > Battery > Background usage limits પણ તપાસો અને ખાતરી કરો કે PrivateSteps **Sleeping apps** અથવા **Deep sleeping apps** માં નથી. એપની મુખ્ય સ્ક્રીનના તળિયે **બેટરી સેટઅપ** મદદ બટન છે જે સાચી જગ્યા ખોલે છે.

લક્ષ્યો નક્કી કરવા

મારાં લક્ષ્યો નક્કી કરો (પછી **મારાં લક્ષ્યો બદલો**) પર ટૅપ કરો. દૈનિક, સાપ્તાહિક કે માસિક પગલાંની સંખ્યા દાખલ કરો, અથવા લક્ષ્ય ન જોઈતું હોય તો ખાનું ખાલી રાખો. **દૈનિક પરથી સાપ્તાહિક અને માસિક ભરો** તેમને દૈનિક લક્ષ્યના 7x અને 30x પર સેટ કરે છે. દૈનિક લક્ષ્ય આજની ગણતરીની આસપાસ વર્તુળ અને અઠવાડિયા તથા મહિનાના ચાર્ટ પર ડેશવાળી લીટી દોરે છે; માસિક લક્ષ્ય વર્ષના ચાર્ટ પર ડેશવાળી લીટી છે. સાપ્તાહિક અને માસિક પ્રગતિ બાર તરીકે દેખાય છે.

હોમ સ્ક્રીન વિજેટ

હોમ સ્ક્રીનના ખાલી ભાગ પર લાંબો સમય દબાવો, **વિજેટ્સ** પસંદ કરો, **PrivateSteps** શોધો અને તેને ખેંચીને મૂકો. તે આજની ગણતરી અને, જો તમારું દૈનિક લક્ષ્ય હોય તો, ટકાવારી બતાવે છે. એપ ખોલવા તેના પર ટૅપ કરો. થોભાવેલ હોય ત્યારે તે એમ કહે છે. સક્રિય સબસ્ક્રિપ્શન વિના, તમે સબસ્ક્રાઇબ ન કરો ત્યાં સુધી તે "છુપાવેલ" બતાવે છે.

થોભાવવું

મુખ્ય સ્ક્રીન પર સેટિંગ્સમાં **ગણતરી થોભાવો** ચાલુ કરો. ગણતરી સંપૂર્ણપણે અટકી જાય છે અને નોટિફિકેશન અદૃશ્ય થાય છે. થોભાવેલ સમય દરમિયાન ભરેલાં પગલાં પછીથી ક્યારેય ઉમેરાતાં નથી. ફરી શરૂ કરવા બેનરમાં **ગણતરી ફરી શરૂ કરો** પર ટૅપ કરો.

નિકાસ અને આયાત

બધું મુખ્ય સ્ક્રીન પર **તમારો ડેટા** હેઠળ છે. ફાઇલો હેડર પંક્તિ સાથેનું સાદું UTF-8 લખાણ છે, એટલે તે કોઈ પણ સ્પ્રેડશીટમાં ખૂલે છે.

દૈનિક કુલ નિકાસ કરો (CSV)

દરરોજની એક પંક્તિ: `date,steps` — ઉદાહરણ તરીકે `2026-10-15,8423` . સ્પ્રેડશીટ માટે શ્રેષ્ઠ.

સંપૂર્ણ વિગત નિકાસ કરો (CSV)

દર કલાકની એક પંક્તિ: `hour_start,steps` — ઉદાહરણ તરીકે `2026-10-15T14:00:00-04:00,812` . તમારે ક્યારેય પુનઃસ્થાપિત કરવું હોય તો આ ફાઇલ રાખવી.

સંપૂર્ણ વિગતવાળી ફાઇલ આયાત કરો

કલાક પ્રમાણે ભેગી કરે છે અને જે કલાક પહેલેથી સંગ્રહાયેલો છે તેની મોટી કિંમત રાખે છે, એટલે એ જ ફાઇલ બે વાર આયાત કરવાથી ક્યારેય બેવડી ગણતરી થતી નથી. ભવિષ્યના કલાકો છોડી દેવાય છે. પહેલેથી સંગ્રહાયેલા વજન અને કોલેસ્ટ્રોલના દિવસો જળવાય છે; સરખા બ્લડ સુગરની નોંધો બેવડાતી નથી.

Android ના પોતાના સેવ અને ઓપન ડાયલોગ વપરાય છે, એટલે ફાઇલો ક્યાં જાય તે તમે જ નક્કી કરો છો. PrivateSteps ને સ્ટોરેજ પરવાનગીની જરૂર નથી.

નવા ફોન પર જવું

1. જૂના ફોન પર: **સંપૂર્ણ વિગત નિકાસ કરો (CSV)** અને તેને એવી જગ્યાએ સેવ કરો જ્યાંથી નવા ફોન પર પહોંચી શકાય (USB કેબલ, તમારું પોતાનું ક્લાઉડ ડ્રાઇવ, પોતાને ઇમેઇલ).
2. નવા ફોન પર: PrivateSteps ઇન્સ્ટોલ કરો, પરવાનગીઓ આપો, પછી **સંપૂર્ણ વિગતવાળી ફાઇલ આયાત કરો** અને તે ફાઇલ પસંદ કરો.
3. લક્ષ્યો CSV માં નથી; તેમને **મારાં લક્ષ્યો બદલો** હેઠળ ફરી નક્કી કરો.

વૈકલ્પિક રીતે, બદલતાં પહેલાં **Android બેકઅપમાં સામેલ કરો** ચાલુ કરો; પછી Android નું બેકઅપ અને પુનઃસ્થાપન પગલાં અને લક્ષ્યો સાથે લઈ જાય છે.

લોગ અને સરખામણી

કોઈ પણ દિવસ માટે તમારા પોતાના આંકડા લખવા **લોગ** ટેબ વાપરો: બ્લડ સુગર (જેટલી નોંધો જોઈએ તેટલી, દરેક સમય સાથે), વજન, અને કોલેસ્ટ્રોલ (કુલ, HDL, LDL અને ટ્રાઇગ્લિસરાઇડ્સ; જે તમારી પાસે હોય તે જ ભરો). કોઈ નોંધ બદલવા કે કાઢવા તેના પર ટેપ કરો. લોગ ટેબના તળિયે તમારા એકમો (mg/dL કે mmol/L, kg કે lb) પસંદ કરો.

સરખામણી ટેબ તમે પસંદ કરેલા આંકડાઓને અઠવાડિયા, મહિના, વર્ષ કે બધા સમય પર રેખાઓ તરીકે દોરે છે. દરેક રેખાનો પોતાનો સ્કેલ હોય છે જેથી તમે ચડાવ-ઉતાર બાજુ-બાજુમાં જોઈ શકો; દરેક રેખાનો વિસ્તાર ચાર્ટની નીચે યાદીમાં છે. કોઈ દિવસની વાસ્તવિક કિંમતો જોવા ચાર્ટ પર ટેપ કરો. બ્લડ સુગર ચાર્ટમાં દિવસની સરેરાશ બતાવે છે અને લોગમાં દરેક નોંધ. PrivateSteps માત્ર તમારા આંકડા નોંધે છે અને દોરે છે. તે તેમનો ન્યાય કરતી નથી કે સલાહ આપતી નથી; તેનો અર્થ શું છે તે તમારા ડૉક્ટરને પૂછો.

પાણી અને રિમાઇન્ડર

લોગ ટેબની ઉપર, **પાણી** દિવસનો ચાલુ કુલ રાખે છે. ગ્લાસ કે બોટલ માટે ઝડપી-ઉમેરો બટન પર ટેપ કરો, બીજા કોઈ માટે **બીજી માત્રા ઉમેરો**, અથવા ભૂલ થઈ હોય તો **કુલ સુધારો**. **તમારાં લક્ષ્યાંકો** હેઠળ દૈનિક પાણીનું લક્ષ્યાંક નક્કી કરો. **એકમો** હેઠળ ફ્લુઇડ ઑંસ, મિલિલિટર કે લિટર પસંદ કરો; એપ તમે જ્યાં રહો છો ત્યાં સૌથી સામાન્ય એકમથી શરૂ થાય છે.

રિમાઇન્ડર (લૉગ ટેબ પર પણ) તમને ચાલવા કે તમારાં બ્લડ સુગર તપાસવા યાદ અપાવી શકે છે. સમય અને અઠવાડિયાના દિવસો પસંદ કરો, અથવા દરરોજ. જેટલાં જોઈએ તેટલાં ઉમેરો અને દરેકને ચાલુ કે બંધ કરો. રિમાઇન્ડર માત્ર તમારા ફોન પરના એલાર્મ છે. ફોન આરામમાં હોય ત્યારે તે પસંદ કરેલા સમય પછી થોડી મિનિટો મોડાં આવી શકે છે, અને PrivateSteps માટે નોટિફિકેશનની મંજૂરી જરૂરી છે.

દવાઓ

દવાઓ ટેબ એક સાદી યાદી છે: નામ, માત્રા, કેટલી વાર (જેમ ગમે તેમ લખો), શરૂ અને બંધ કર્યાની તારીખો, અને નોંધો. કોઈ નોંધ બદલવા કે કાઢવા તેના પર ટેપ કરો. **પ્રિન્ટ કરો અથવા PDF તરીકે સેવ કરો** Android ની પ્રિન્ટ સ્ક્રીનને સ્વચ્છ એક-પાનાની યાદી પર ખોલે છે; તમે પાના પર તમારાં નામ લખી શકો છો અથવા ખાલી રાખી શકો છો, અને નામ સંગ્રહાતું નથી. **CSV નિકાસ કરો** યાદીને સ્પ્રેડશીટ ફાઇલ તરીકે સેવ કરે છે. PrivateSteps માત્રા કે પરસ્પર અસરો તપાસતી નથી અને કોઈ સલાહ આપતી નથી.

લક્ષ્યાંકો

લૉગ ટેબ પર, તમારાં લક્ષ્યાંકો તમને વજન, બ્લડ સુગર, કુલ કોલેસ્ટ્રોલ, HDL, LDL અને ટ્રાઇગ્લિસરાઇડ્સ માટે એક લક્ષ્યાંક નંબર નક્કી કરવા દે છે. લક્ષ્યાંકમાં થતો દરેક ફેરફાર, તમારાં પગલાંનાં લક્ષ્યો સહિત, **લક્ષ્ય ઇતિહાસ** હેઠળ તારીખ સાથે સચવાય છે. સરખામણીમાં લક્ષ્યાંકો ઝાંખી ડેશવાળી રેખાઓ તરીકે દેખાય છે. લક્ષ્યાંકો તમારા આંકડાને ક્યારેય રંગ આપતા નથી કે ગ્રેડ આપતા નથી.

તમારો ડેટા ભૂંસવો

જૂનો ડેટા કાઢી નાખો

જૂનો ડેટા કાઢી નાખો પર ટેપ કરો, સૌથી તાજેતરનાં કેટલાં વર્ષ રાખવાં તે પસંદ કરો (1, 2, 5 અથવા 10) અને પુષ્ટિ કરો. તેથી જૂનું બધું ફોનમાંથી કાયમ માટે કાઢી નખાય છે.

બધું ભૂંસી નાખો

મારો બધો ડેટા ભૂંસી નાખો પર ટેપ કરો, પછી **બધું ભૂંસી નાખો**. આ તમારાં પગલાં અને તમે દાખલ કરેલા દરેક આંકડાને ફોનમાંથી કાયમ માટે કાઢી નાખે છે અને પાછું લઈ શકાતું નથી. પહેલાં નકલ જોઈએ છે? રદ કરો પર ટેપ કરો અને નિકાસ કરો. એપ અનઇન્સ્ટોલ કરવાથી પણ ફોન પર સંગ્રહાયેલું બધું કાઢી નખાય છે.

બેકઅપ કેવી રીતે કામ કરે છે, અને તેને કેવી રીતે બંધ કરવું

Android બેકઅપમાં સામેલ કરો મૂળભૂત રીતે બંધ છે. ચાલુ હોય ત્યારે, તમારાં પગલાં અને લક્ષ્યો ફોનના સામાન્ય Android બેકઅપમાં સામેલ થાય છે, જે Android કરે છે (સામાન્ય રીતે તમારા Google એકાઉન્ટમાં), PrivateSteps નહીં. એપ પોતે હજુ પણ ક્યારેય ઇન્ટરનેટથી જોડાતી નથી. સ્વિચ બંધ કરવાથી નવાં બેકઅપ અટકે છે. પહેલેથી બનેલી નકલ કાઢવા ફોન પર **Settings > Google > Backup** વાપરો.

મફત ટ્રાયલ અને વાર્ષિક સબ્સ્ક્રિપ્શન

PrivateSteps ઇન્સ્ટોલ કરવા માટે મફત છે. **7-દિવસની મફત ટ્રાયલ શરૂ કરો** પર ટેપ કરો અને Google Play ચુકવણી પદ્ધતિ માગો છે; 7 દિવસ સુધી બધું કામ કરે છે અને તમે કંઈ ચૂકવતા નથી. જો તમે 7 દિવસ પૂરા થાય તે પહેલાં રદ કરો, તો તમારી પાસેથી ક્યારેય ચાર્જ લેવાતો નથી. મુખ્ય સ્ક્રીનની ઉપર એક પાતળી લીટી બાકી દિવસો અને પહેલા ચાર્જની તારીખ બતાવે છે.

ટ્રાયલ પછી સબ્સ્ક્રિપ્શન વર્ષે \$5 છે, જે તમે રદ ન કરો ત્યાં સુધી દર વર્ષે આપમેળે ચાર્જ થાય છે. સક્રિય સબ્સ્ક્રિપ્શન વિના, ઇતિહાસ, ચાર્ટ, લક્ષ્યો અને રેકૉર્ડ લૉક રહે છે. **ગણતરી ક્યારેય અટકતી નથી અને કંઈ કાઢી નખાતું નથી.** તમારાં પગલાં આખો સમય સચવાય છે, અને સેટિંગ્સ, થોભાવવું અને નિકાસ, આયાત તથા ભૂંસવાનાં બધાં સાધનો ચાલુ રહે છે, એટલે તમે હંમેશાં તમારો ડેટા સાથે લઈ જઈ શકો છો. તમે સબ્સ્ક્રાઇબ ન કરો ત્યાં સુધી નંબર છુપાયેલો રહે છે: તે એપમાં ઝાંખો દેખાય છે, અને નોટિફિકેશન તથા વિજેટ તેને બતાવવાનું બંધ કરે છે (નોટિફિકેશન કહે છે કે ગણતરી ચાલુ છે, અને વિજેટ કહે છે "છુપાવેલ / સબ્સ્ક્રાઇબ કરવા ટેપ કરો").

Google Play તમારા ચલણમાં કિંમત બતાવે છે (વર્ષે \$5, દેશ પ્રમાણે બદલાય છે) અને ચુકવણી સંભાળે છે. એકાઉન્ટ નહીં. રદ કરવા કે બદલવા માટે, સેટિંગ્સમાં (અથવા ટ્રાયલ બેનરમાં) **મેનેજ કરો** પર ટેપ કરો, અથવા Google Play > ચુકવણીઓ અને સબ્સ્ક્રિપ્શન > સબ્સ્ક્રિપ્શન ખોલો. એપ દરેક રિન્યૂઅલના એક મહિના પહેલાં, એક અઠવાડિયા પહેલાં અને તે જ દિવસે તમને યાદ અપાવે છે, અને ટ્રાયલ દરમિયાન પહેલા ચાર્જ પહેલાં પણ. PrivateSteps પાસે હજુ પણ ઇન્ટરનેટ પરવાનગી નથી; ફોન પરની Google Play એપ ખરીદી કરે છે.

નવો ફોન કે ફરી ઇન્સ્ટોલ? એ જ Google એકાઉન્ટમાં સાઇન ઇન હોય ત્યારે **સબ્સ્ક્રિપ્શન પુનઃસ્થાપિત કરો** પર ટેપ કરો. જો કોઈ ખરીદી બાકી તરીકે દેખાય, તો Google Play ની પુષ્ટિ થતાં જ તે શરૂ થાય છે.

ભાષાઓ

એપ તમારા ફોનની ભાષાને અનુસરે છે (53 સમર્થિત). Android 13 અને નવા પર તમે Settings > Apps > PrivateSteps > Language હેઠળ માત્ર PrivateSteps માટે ભાષા પણ પસંદ કરી શકો છો. અરબી, હિબ્રુ અને ઉર્દૂ જમણેથી ડાબે દેખાય છે, ચાર્ટ સહિત.

હજી અટક્યા છો?

help@privatesteps.com પર ઇમેઇલ કરો. તમારી પાસે કયો ફોન છે અને તમે શું થવાની અપેક્ષા રાખી હતી તે જણાવો.